

Corona Hygiene- und Verhaltensregeln

Liebe Trainierende vom TuS 06 Heltersberg,

damit wir alle gesund und fit durch die Krise kommen, müssen wir leider ein paar Regeln einhalten.

- halte beim kommen und gehen 1,5-2 Meter Abstand
- Komme und gehe mit Mund-Nasen-Schutz
- halte während des Trainings 2 Meter Abstand
- gehe nur alleine zur Toilette
- kein Körperkontakt jeglicher Form
- mache nur Übungen bei denen du dich sicher fühlst und ohne Hilfestellung
- wasche oder desinfiziere Dir beim kommen und gehen bitte die Hände
- wasche Dir nach dem Toilettengang bitte die Hände
- bleibe in deiner vom Trainer/in/Übungsleiter/in zugeteilten Gruppe
- bringe keine Eltern und/oder Zuschauer mit zum Training
- Wenn du NEU bist, melde dich bitte vorab bei dem jeweiligen Trainer/in/Übungsleiter/in
- gehe nach dem Training zügig und ohne Umwege (z.B. Sportheim) nach Hause
- bilde keine Fahrgemeinschaften
- benutze die Kabinen NICHT
- bringe gerne deine eigenen Trainingsgeräte mit

Bei folgenden Symptomen bitte nicht am Training teilnehmen:

- **Husten**
- **Schnupfen**
- **Fieber**
- **Atemnot**
- **Erkältungssymptome**
- **Auch wenn diese Symptome bei jemandem im gleichen Haushalt lebt bestehen**

Die Trainer/innen und Übungsleiter/innen sind verpflichtet vor jedem Training eine Anwesenheitsliste (vollständiger Name, Anschrift, Telefonnummer) und einen Gesundheitscheck durchzuführen!!!

Bitte halte Dich an die Vorgaben damit wir alle ein gesundes Trainieren anbieten und weiterführen können und dürfen.

Sportliche Grüße Isabelle Schmitt (Hygienebeauftragte TuS 06 Heltersberg)